

## 第4章 健康づくりの取り組み



## I. 重点施策

### 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

国の健康増進施策は、健康日本21（第二次）によれば、がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、生活習慣病の1つと位置付けられており、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた対策の推進と、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた対策を推進していく方向性が示されています。

本市においても、これらの方向性に従い、発症予防と重症化予防に力を入れて健康施策を進めていきます。

#### （1）がん

##### 現状と課題

主要死因別死亡数の第1位は、本市でも依然として“がん”となっています。がんの死因の多くは、たばこや飲酒、食事などの日常の生活習慣にかかわることがわかってきています。がんに関する情報はいろいろと飛び交っていますが、その内容を見極めつつ、がんの発生リスクを高めるような生活習慣を改善したり、見直したりすることが必要です。

##### 目標

##### 【目標イメージ】

- 生活習慣の改善や感染症の対策により、がんの予防に努めている。
- がん検診や精密検査を定期的を受け、早期発見・早期治療に努めている。

【めざそう値（数値目標）】

指標	現状値（H27）	目標（H38）	現状値の出所
がん検診受診率			
胃がん	24.8%	40.0%以上	平成27年度市政報告書
肺がん	37.5%	〃	〃
大腸がん	36.0%	〃	〃
乳がん	28.0%	〃	〃
子宮頸がん	23.0%	〃	〃
精密検査受診率			
男性 胃がん	68.2%	90.0%以上	地域保健健康増進報告（H27）
肺がん	100.0%	〃	〃
大腸がん	64.8%	〃	〃
女性 胃がん	91.0%	90.0%以上	地域保健健康増進報告（H27）
肺がん	85.0%	〃	〃
大腸がん	81.0%	〃	〃
乳がん	87.0%	〃	〃
子宮頸がん	90.0%	〃	〃

施策の展開

日常生活習慣とがんの発生リスクに関する知識の意識啓発を図ります。また、がんに関する情報提供・相談支援を行います。さらに、定期的ながん検診を受診してもらえよう施策を行っていきます。

■施策1：がんに関する意識啓発

【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 （連携機関）
パンフレット配布による知識の普及啓発	窓口での配置、イベント時の配布など、配布機会を見つけて随時実施します。	健康増進課

## ■施策2：がんに関する情報提供・相談支援

## 【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	がん検診の記事を掲載し、健康づくり意識の啓発を行います。	秘書広報課
健診結果説明会	特定健診受診者全員を対象として、継続して実施します。	健康増進課
精密検査受診の有無の把握と受診勧奨	がんの早期発見のため、精密検査未受診者に受診勧奨を行います。	健康増進課

## ■施策3：がんに関する健康管理の推進

## 【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
がん検診	がんの早期発見のため、各種がん検診を継続して実施します。	健康増進課

行動や取り組み × ライフステージ

行動や取り組み		ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市民	<input type="checkbox"/> 喫煙の健康への影響を理解する	→		-----	—————	—————	—————	-----
	<input type="checkbox"/> 節度ある飲酒を心がける					—————	—————	-----
	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事を心がける		-----	-----	-----	-----	—————	—————
	<input type="checkbox"/> 活動的な生活を送る					-----	—————	—————
	<input type="checkbox"/> 適正な体重を維持する			-----	-----	—————	—————	—————
	<input type="checkbox"/> かかりつけの医師をもち、気軽に相談する	→		-----	—————	—————	—————	-----
	<input type="checkbox"/> 定期的に検査を受ける					-----	—————	—————
市	<input type="checkbox"/> パンフレット配布による知識の普及啓発				-----	—————	—————	-----
	<input type="checkbox"/> 「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	-----	-----	-----	-----	—————	—————	-----
	<input type="checkbox"/> 健診結果説明会					—————	—————	-----
	<input type="checkbox"/> 精密検査受診の有無の把握と受診奨励					—————	—————	—————
	<input type="checkbox"/> がん検診	-----				—————	—————	-----

-----> 実施      —————> 特に力を入れて実施

## (2) 循環器疾患（心疾患・脳血管疾患等）

## 現状と課題

主要死因別死亡数の上位をみると、本市では1位の“がん”に続き、“心疾患”、“脳血管疾患”が上位を占めています。平成26年の人口動態統計によれば、本市の循環器疾患の死亡者数のうち、約6割が心疾患、約35%が脳血管疾患となっており、この2つで9割以上を占めます。

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんと並び、主要な死因の1つとなっています。これらは単に死亡を引き起こすのみではなく、急性期治療や後遺症治療のために、個人的にも社会的にも負担は増大しています。特に脳卒中は「寝たきり」の主要な要因であり、この脳卒中等の循環器疾患の発症には生活習慣が深く関与しており、発症予防対策が必要です。

## 目標

## 【目標イメージ】

- 心疾患や脳血管疾患のリスクを理解し、日頃から生活習慣に気を付けている。
- 発症した場合には、早期発見、早期受診して、適切な行動をとっている。

## 【めざそう値（数値目標）】

指標	現状値	目標値（H38）	現状値の出所
心疾患死亡比※	112.4（H26）	100以下	栃木県保健統計年報
脳血管疾患死亡比※	110.8（H26）	100以下	栃木県保健統計年報
特定健康診査の受診率	38.0%（H27）	60.0%以上	平成27年度市政報告書
特定保健指導の実施率	34.7%（H27）	60.0%以上	特定健診等データ管理システム

※死亡比（SMR）とは死亡状況の比較指標であり、全国を100（基準値）とし、100より大なら、その地域は全国より悪く、100より小なら良いという解釈になります。詳細は本冊子14頁を参照ください。

**施策の展開**

心疾患や脳血管疾患の発症リスクに関する知識の啓発を図ります。また、心疾患や脳血管疾患に関する情報提供・相談支援を行います。また、特定健康診査・特定保健指導の実施率向上を図ります。再発や誤嚥性肺炎等の合併症予防に関する啓発を行います。

■施策1：心疾患・脳血管疾患に関する意識啓発

【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
パンフレット配布による知識の普及啓発	窓口での配置、イベント時の配布など、配布機会を見つけて随時実施します。	健康増進課
健康手帳の交付による健康づくり意識の啓発	特定健診結果説明会の初来場者に交付し、健康づくり意識の啓発を行います。	健康増進課
シルバーサポーターの養成と継続的な研修	介護予防に関するボランティアを育成し、体操教室や高齢者サロンで生活習慣病予防の知識の提供をします。	高齢対策課
「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	心疾患に関する記事を掲載し、健康づくり意識の啓発を行います。	秘書広報課



## ■施策2：心疾患・脳血管疾患に関する情報提供・相談支援

## 【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	循環器疾患予防の記事を掲載します。	秘書広報課
認知症簡易検査の実施	脳血管疾患による認知症予防の個別指導を継続的に実施します。	高齢対策課
認知症予防教室、認知症検査等の開催	脳血管疾患による認知症の予防を組み込んだ教室等を継続的に開催します。	高齢対策課
高齢者等訪問指導	訪問指導看護師の個別訪問時に必要に応じて健康栄養相談に繋がります。	高齢対策課
健康まつり等での知識の普及	健康まつり等の来場者に体組成のチェックや健康相談を継続的に実施します。	健康増進課

## ■施策3：心疾患・脳血管疾患に関する早期発見・再発と合併症予防

## 【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
特定健診・後期高齢者健康診査・若年者健診	生活習慣病の予防や早期発見のため、継続的に実施します。	健康増進課
人間ドック、脳ドックへの費用助成	生活習慣病の予防や早期発見のため、継続的に実施します。	健康増進課
健康教室・運動教室等の実施	健康ウォーキング、健康運動教室、病態別の健康教室等を継続的に実施します。	健康増進課

行動や取り組み × ライフステージ

	行動や取り組み	ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市民	<input type="checkbox"/> 心疾患や脳血管疾患と生活習慣との関わりを理解する					----->	—————>	----->
	<input type="checkbox"/> 健診の重要性を理解し、定期的に受診して、自身の状態を把握する					----->	—————>	—————>
	<input type="checkbox"/> 早期発見、早期受診に心がける					----->	—————>	----->
市	<input type="checkbox"/> パンフレット配布による知識の普及啓発					—————>	—————>	----->
	<input type="checkbox"/> 健康手帳の交付による健康づくり意識の啓発					—————>	—————>	----->
	<input type="checkbox"/> シルバーサポーターの養成と継続的な研修						—————>	----->
	<input type="checkbox"/> 「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供					—————>	—————>	----->
	<input type="checkbox"/> 認知症簡易検査の実施						----->	—————>
	<input type="checkbox"/> 認知症予防教室の開催						----->	—————>
	<input type="checkbox"/> 高齢者等訪問指導							—————>
	<input type="checkbox"/> 健康まつり等での知識の普及					—————>	—————>	----->
	<input type="checkbox"/> 特定健診・後期高齢者健康診査・若年者健診					—————>	—————>	—————>
	<input type="checkbox"/> 人間ドック、脳ドックへの費用助成					—————>	—————>	—————>
<input type="checkbox"/> 健康教室・運動教室等の実施					—————>	—————>	—————>	

-----> 実施      —————> 特に力を入れて実施

## (3) 糖尿病・メタボ

## 現状と課題

糖尿病は血糖値が高くなる病気で、加齢のほかに日常の生活習慣が誘因となって発症するため、「生活習慣病」ともいわれています。また、内臓脂肪型肥満に、高血糖・高血圧・脂質異常症のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といますが、これを放置すると、糖尿病の発症や重症化を引き起こす可能性が高いと言われています。糖尿病になると、合併症と呼ばれるさまざまな病気や身体の障がいが見られます。これらを予防するには、生活習慣を正し、血糖値が高くなりにくい体質に改善することが必要です。

## 目標

## 【目標イメージ】

- 適正な食事や運動量を把握し、自身にあった行動を行っていること
- 定期的に健康診査を受けて、健康管理を行っていること

## 【めざそう値（数値目標）】

指標	現状値 (H27)	目標値 (H38)	現状値の出所
メタボリックシンドローム該当者及び予備群者数 (国保)	573人 (28.4%)	430人 (21.3%)	特定健診等データ管理システム
特定健康診査の受診(再掲)	38.0%	60.0%以上	平成27年度市政報告書
特定保健指導の実施率(再掲)	34.7%	60.0%以上	特定健診等データ管理システム
高血糖者の割合			
男性	50.9%	43.3%	栃木県保健衛生事業団健康診査結果集計表
女性	32.9%	28.0%	
高血圧者の割合			
男性	70.2%	59.7%	〃
女性	58.5%	50.0%	
高中性脂肪者の割合			
男性	22.5%	16.9%	〃
女性	12.6%	9.5%	
低HDLコレステロール者の割合			
男性	9.2%	6.9%	〃
女性	2.1%	1.6%	

**施策の展開**

糖尿病予防に関する理解促進、意識啓発を行うとともに、定期的に健診等を受診することにより、予防や早期発見、早期治療につながるよう、情報提供や相談支援に努めます。また、その前段階のメタボリックシンドロームとの関係性も強く、糖尿病の原因の一部とも考えています。その意味でも、メタボリックシンドロームの予防と改善も重要な要素であり、食習慣の改善やウォーキングなどの運動の習慣化も連携して進めていきます。

■施策1：糖尿病に関する意識啓発

**【市の主な取り組み】**

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
パンフレット配布による知識の普及啓発	窓口での配置、イベント時の配布など、配布機会を見つけて随時実施します。	健康増進課
健康手帳の交付による健康づくり意識の啓発	特定健診結果説明会の初来場者に配布し、健康づくり意識の啓発を行います。	健康増進課
「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	11月の「糖尿病予防月間」にあわせ記事を掲載し、健康づくり意識の啓発を行います。	秘書広報課

■施策2：情報提供・相談支援

**【市の主な取り組み】**

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	糖尿病予防に関する記事を掲載します。	秘書広報課
健診結果説明会	特定健診等受診者全員を対象として継続的に実施します。	健康増進課
健康まつり等での知識の普及	健康まつりの来場者に体組成チェック、健康相談を継続的に実施します。	健康増進課

## ■施策3：早期発見・再発と合併症予防

## 【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
特定健診・後期高齢者健康 診査・若年者健診	生活習慣病の予防や早期発見のため、継続的に実施します。	健康増進課
人間ドック、脳ドックへの 費用助成	生活習慣病の予防や早期発見のため、継続的に実施します。	健康増進課
健康教室・運動教室等の実施	健康ウォーキング、健康運動教室、 病態別の健康教室等を継続的に実施 します。	健康増進課

行動や取り組み × ライフステージ

	行動や取り組み	ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市民	<input type="checkbox"/> 食べ過ぎ、飲みすぎないようにする					—————▶		—————▶
	<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事に気を付ける					—————▶		—————▶
	<input type="checkbox"/> 適正な体重を維持する					—————▶		—————▶
	<input type="checkbox"/> 日頃から適度に体を動かす					—————▶		—————▶
市	<input type="checkbox"/> パンフレット配布による知識の普及啓発						—————▶	—————▶
	<input type="checkbox"/> 健康手帳の交付による健康づくり意識の啓発					—————▶		—————▶
	<input type="checkbox"/> 「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供					—————▶		—————▶
	<input type="checkbox"/> 健診結果説明会					—————▶		—————▶
	<input type="checkbox"/> 健康まつり等での知識の普及					—————▶		—————▶
	<input type="checkbox"/> 特定健診・後期高齢者健康診査・若年者健診					—————▶		—————▶
	<input type="checkbox"/> 人間ドック、脳ドックへの費用助成					—————▶		—————▶
<input type="checkbox"/> 健康教室・運動教室等の実施					—————▶		—————▶	

-----▶ 実施      —————▶ 特に力を入れて実施

**(4) 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)****現状と課題**

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) は、生命を脅かす肺の病気であり、主にタバコの煙 (喫煙及び受動喫煙) が原因の進行性の疾患で、運動時の呼吸困難や慢性の咳や痰などを生じます。早期の治療で、疾患の進展を遅らせることができます。

厚生労働省の「人口動態統計の概況」によれば、平成26年1年間の慢性閉塞性肺疾患 (COPD) による死亡数は1万6,184人 (死因別死亡数10位) で、男女別では男性のほうが圧倒的に多く、1万3,002人 (死因別死亡数第8位) という結果になっています。この疾患の認知度は低いことから、普及啓発が求められています。

**目標****【目標イメージ】**

○慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の原因や症状を理解している。

**【めざそう値 (数値目標)】**

指標	現状値	目標値 (H38)	現状値の出所
慢性閉塞性肺疾患 (COPD) を知っている人の割合 成人男女	—	80.0%	—

**施策の展開**

喫煙が健康に及ぼす影響についての理解を進めるとともに、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度向上に努めます。

■ 施策1：慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関する普及啓発

【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	慢性閉塞性肺疾患（COPD）予防に関する記事を掲載します。	秘書広報課
パンフレット配布による知識の普及啓発	窓口での配置、イベント時の配布など、配布機会を見つけて随時実施します。	健康増進課

**行動や取り組み × ライフステージ**

	行動や取り組み	ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市民	<input type="checkbox"/> 喫煙が健康に及ぼす影響を理解する	→						
	<input type="checkbox"/> 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の症状を知る					→		
	<input type="checkbox"/> 必要に応じて相談し、診断・治療を早めに受ける						→	
市	<input type="checkbox"/> 「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	→				→		
	<input type="checkbox"/> パンフレット配布による知識の普及啓発	→				→		

-----> 実施      → 特に力を入れて実施